د HIV (ایچ آی وي) ویروس د نارینه جنسي افرازاتو، مهبلي افرازاتــو او وینـې په وسیله خپرېږي: نو:

- یوازې له یوه وفادار جنسي ملګري سره اړیکې ولرئ.

- که مېړه یا ښځه ایچ آی وي ولري، باید د جنسي مقاربت په وخـت کـې پوکنۍ استعمال کړي چې دا نـاروغي مقـابل لـوري تـه انتقـال نـه شـي. د دې ناروغۍ د ښه مخنیوي له پاره دا ښه ده چې کاندم یا پوکنۍ په صیحیـح ډول او د جنسي مقاربت تر پایه استعمال شي؛ لـه پوکـنۍ څخـه بـاید یـو وار کـار واخیستل شي او بیا دې په محفوظې طریقې سره له مینځه یوړل شي.

- له هغو خلکو سره چې دغه ناروغۍ ورڅخه خپرېدی شـي، بـاید جنسـي مقاربت ونه شي. که له جنسي مقاربت څخه د ډېر وخـت لـه پـاره ځان لـرې وساتل شي، د ښځې یا سړي لـه پـاره کـوم زیـان نـه رسـوي؛ لـه دې انتـان (میکروب) څخه د ځان د خوندي ساتلو له پاره دا ښه لاره ده. نه یوازې ایډز، بلکې، نورې جنسي ناروغۍ هم د جنسي اړیکو په وسیله انتقالیږي. ځینې دغه ناروغۍ، وروسته، بنیادم شنډوي هم.

- که پوره ډاډه نه یاست چې ستن پاکه ده، ستن مه کوئ.

- ځان په دې ډاډه کړئ چې د سُنتولو سامان ایشول شوی او پاک دی.

څوك د دې ناروغۍ له خطر سره مخامخ دى؟

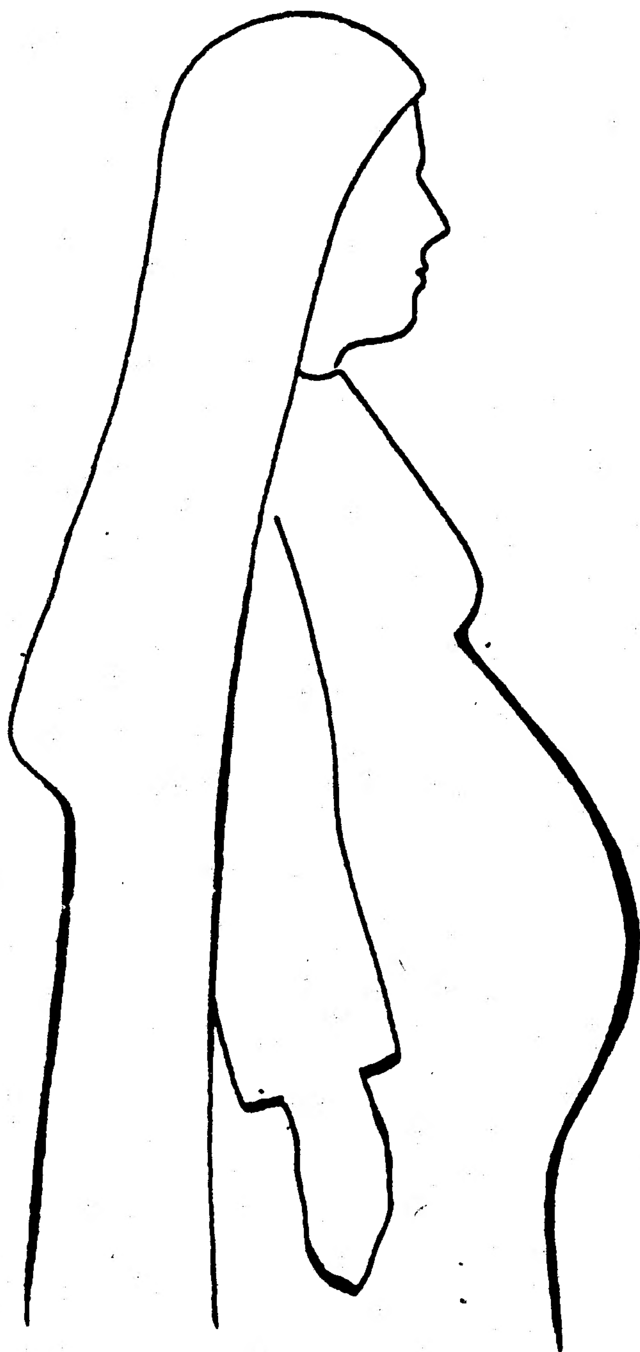
هر څوك!

د دې ناروغۍ له خطر سره هرڅوک مخامخ کېدلای شي؛ په تیره بیا، هغه څوک چې:

- د جنسي اړیکو له لارې انتقالېدونکو نـاروغیو بـاندې اختـه وي او پـه جنسي غړو کې یې زخمونه وي.
- له یوه نه زیات جنسي ملګري ولري.
- د ناپاکو سرنجونو او ستنو په وسیله پیچکاري کیږي.
- نا تست شوې وینه ورکول کیږي او د وینې د خاوند کیفیـت معلـوم نـه وي.
- د بدن دفاعي سیستم (Immune System) یـې د ځینـو نـاروغیو لکـه نرۍ رنځ یا سوْ تغذي له کبله کمزوری شوی وي.

ایډز او بلاربښت (امیدواري):

ایډز د بلاربښت یا زیږېدنې په وخت کې له مور څخه یې ماشوم تـه انتقالیدلی شي.



د بلاربـښت پـه وسیله د ایـډز نښې چټکې کیدلی شي. یعنې د ناروغۍ اعراض ډېرېږي او یا په بل عبارت، کیدی شـي چـې د بلاربـښت لـه کبلـه د ناروغـۍ نښې راپیدا شي.

کومه ښځه چې پوهیـږي او یـا پـه شـک کـې وي چـې HIV لري. باید لـه امیـدوارۍ څخـه ډډه وکړي. د هغې مېړه بـاید د جنسـي اړیکـو پـه وخـت کـې پوکنۍ استعمال کړي.

پـه ځینو روغتونونـو کـې د ایـچ ای وي ټسټ کیږي. یـوه ښځه چـې نـه پوهیـږي ایـچ ای وي لري که نه، او په داسې یوه ټولنه کې اوسیږي چې هلته د ایـچ ای وي - ایـډز پېښې ډېرې وي او غواړي چې امیدواره شي، بـاید تـر امیـدوارۍ د مخـه خپلـه وینه ټسټ کړي.

آیا ایډز د مور د پیو له لارې انتقالیږي؟

د ایچ آی وي ویروس لږ څه د مور په پیو کې وي. د دې چانس ډېر کم دی چې ماشوم دې د دې لږ مقدار ویروسونو په وسیله منتن شي.



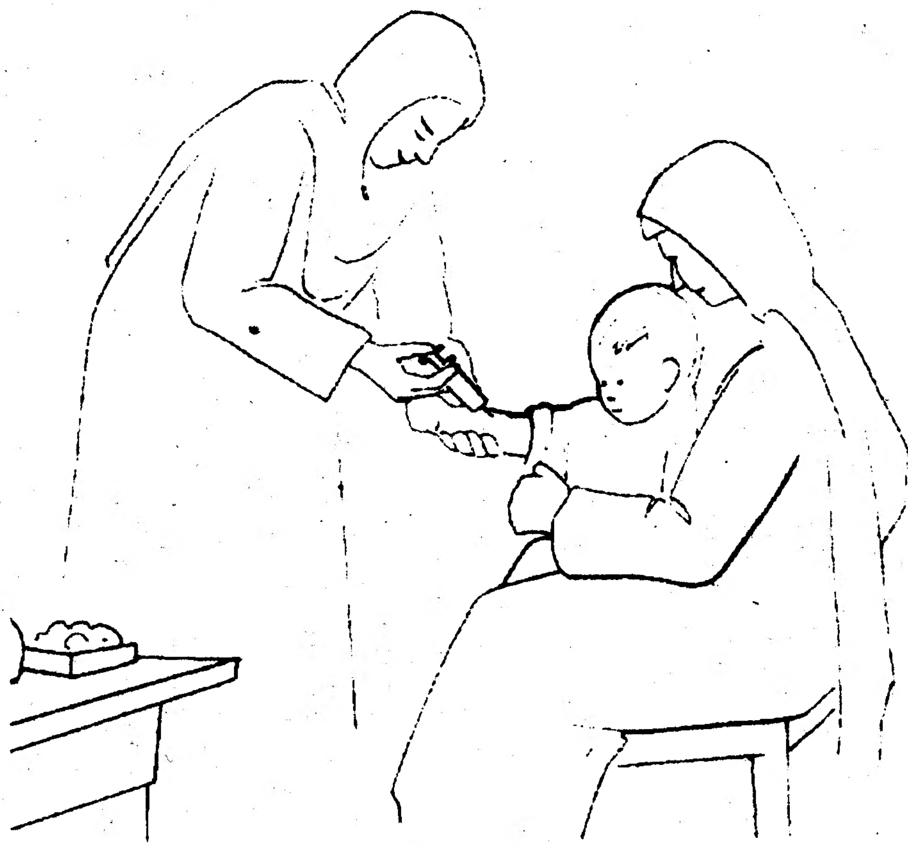
خو، د بوتلي پیو خطر واضح دی. میندې باید وهڅول شي چې په ټولو شرایطو کې، حتی که هر ډول ناروغې هم وي، خپلو ماشومانو ته تی ورکړي.

ایډز او Immunization (واکسین کول):

د واکسین کولو له پاره له ستنې او سرنج څخه کار اخیستل کیږي. کیدی شي چې دا د انتان سرچینه وي.

هر ماشوم باید د یوې تعقیم شوې (پاکې) ستنې او سرنج په وسیله واکسین شي؛ ستن باید تر ۲۰ دقیقو پورې ایشیدلې وي.

ډیسپاسبل سرنجونه باید، په سرتړلي ډبي کې وي او تر استعمال وروسته دې په محفوظ ځای کې ځای په ځای شي.



کوښښ دې وشي چې وینه سرنج او یا ستنې ته کش نه کړی شي.

د واکسین کولو له لارې د ایډزد خپریدو امکان بېخي نشته؛خو چې ستنې او سرنجونه بېخي پاک او معقم وي.

تېسټ کول :Testing

که د یوه چا په ځان اشتباه وي چې کیدی شي ایچ آی وي (HIV) ولري نو ښه لاره یې دا ده چې خپله وینه وازمایي؛ یعني، تېسټ یې کړي. الیسا (ELISA) او Western Bolt دوه تېستونه دي چې د دوی په وسیله د ویروس په مقابل کې د بدن عکس العمل کتل کیږي. تر اوسه کومه اسانه لاره نشته چې سړی دې ویروس، پخپله، پیدا کړی شي.

له هغه وخت څخه چې ویروس د وینې بهیر ته ننوځي [۳-۶] میاشتې وخت نیسي تر څو بدن د ویروس په مقابل کې عکس العمل پیدا کړي. د تېسټ منفي والی دا نه څرګندوي چې دغه سړي یا ښځې ته په دې وروستیو ۳-۶ میاشتو کې ویروس نه دی رسېدلی.

مخکې له دې چې تېسټ وشي، تېسټ کېدونکي سړي یا ښځې ته دې د تېسټ د منفي والي او مثبت والي په هکله معلومات ورکړل شي؛ یعنې هغه دې وپوهول شي چې له منفي او مثبت څخه مراد څه شی دی. همېشه باید تېسټ شوي شخص ته نتیجه وویل شي چې مثبت ده او که منفي. دغه راز، هغه ضروري بدلونونه چې په خپل ژوند کې یې باید راولي، ورته په ګوته شي. په دې معنی چې که تېسټ مثبت وي، هغه دې وپوهول شي چې له څه شي څخه باید ځان وساتي او کوم کارونه باید و نه کړي؛ د تېسټ نتیجه پټول کومه ګټه نه کوي. ځکه چې تېسټ شوی شخص به نه پوهیږي چې هغه نورو ته ویروس لیږدولی شي او نه به د خپل ژوندانه په لاره کې کوم بدلون راوستلی شي.

ایچ آی وي مثبت (HIV+) شخص باید په څه وپوهولی شي؟

په چا چې د ایچ آی وي مثبت شک وي او یا په یقیني ډول ایچ آی وي مثبت وي:

- نورو ته دې د ویروس د ورلیږدولو مخه ونیسي:
  - له چا سره دې جنسي نژدیوالی نه کوي؛
  - له پوکنۍ څخه دې کار واخلي؛
  - بل چا ته دې وینه نه ورکوي؛

- د نورو، له جنسي لارې لګېدونکو ناروغیو څخه دې ځان وساتي؛

- له تماکو ، چرسو او شرابو څخه دې ځان وساتي؛

- ډول ډول او ښه خواړه دې وخوري؛

- د نورو ناروغیو درملنه یا علاج باید وکړي؛ لکه:
  - نری رنځ (توبرکلوز)
  - ملاریا
  - له جنسي لارو خپریدونکې ناروغی.

HIV یا د ایډز ناروغ څنګه پېژندلی شئ؟

ځینې خلک د HIV د رسېدو لومړۍ مرحله، د تبې او د ستونې د انتان په شکل، لکه سختې والګې (رېزش) چې وهلی وي، تېروي.

د ناروغۍ نښې په ټولې نړۍ کې یوه له بلې څخه ډېر توپیر لري. ځینې نښې - نښانې (اعراض او علایم) د نړۍ په یوه برخه کې نسبت نورو ته ډېرې عادي وي. د سلیم ناروغي "Slim desease" چې وزن په کې ډېر کمیږي په افریقا کې معمول ده. دغه راز، نمونیا (Pneumonia) په امریکا کې او نری رنځ (توبرکلوز) په آسیایي هېوادونو کې معمول دی.

د ایډز نښې- نښانې ډېرو نورو ناروغیو ته ورته دي او وروستنی تشخیص یې د وینې د ټسټ په ذریعه کیږي.



د چا له ظاهري بڼې څخه نه معلومیږي، چې ایچ آی وي لري.

د ایډز د ناروغ تشخیصول:

د دې له پاره چې یو سړی تشخیص شي، باید د ایډز دوه غټې او یوه کوچنۍ نښه (د ماشومانو له پاره دوه غټې او دوه وړې نښې) ولري.

غټې نښې Major signs :

- وزن بایلل (له ۱۰% څخه ډېر) او یا د ماشومانو ورو وده.
- ځنډنی نس ناسته چې له یوې میاشتې څخه ډېر دوام وکړي.
- دوامداره تبه چې لـه یـوې میاشـتې څخـه ډېر وخـت وربـاندې اوښتې وي.

وړې نښې Minor signs :

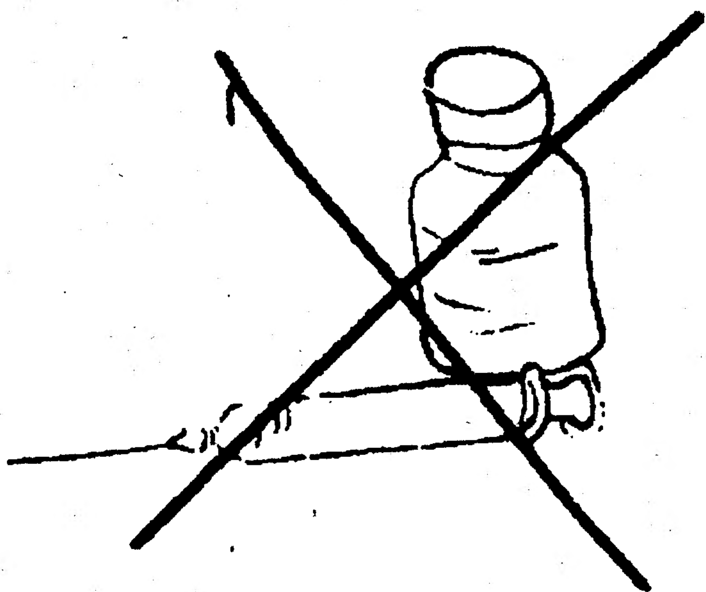
- پرله پسې ټوخی.
- د ټول بدن د پوستکي (خرمنې) خاربښت لرونکې ناروغي.
- د خولې او ستوني Thrush (د خولې او تالو سپین چکي ټپونه).
- په ټول بدن کې د پړسېدلو لمفاوي عقدو شته والی.
- مکررې عادي انتاني (میکروبي) ناروغۍ (په ماشومانو کې).
- مکـرر Herpes zoster (پـه غټانـو کـې)؛ دا یـو ډول ویروسـي جلدي ناروغي ده چې په لویانو کې ډېره دردناکه وي.
- د شـونډو ځنـډني او خپـاره وتـل یـا Herpes Simplex (پـه لویانو کې).

د ایډز د ناروغ درملنه یا علاج څنګه کولی شو؟

تر اوسه د ایډز د علاج له پاره کوم درمل نشته. ځینې درمل لکه AZT د ایډز د ناروغۍ د پروسې په ورو کولو کې لږه مرسته کوي. خو دا درمل له یوه پلوه ډېر ګران او له بله پلوه په هر ځای کې نه پیدا کیږي.



د درد د آرامولو او دغه راز، د خاربښت، تبې او داسې نورو ستونزو د کمولو له پاره که ناروغ ته ځینې کورنې او یونانې درمل ورکړل شي، ښه کار دی.



ډېر کوښښ دې وشي چې ناروغان آرام کړی شي او ځان سوکاله احساس کړي.

د رب العالمین په نامه

سریزه

دا کوچنۍ رساله له روغتیایي کارکوونکو سره مرسته کوي، چې د ایډز (AIDS) نومې ناروغۍ په اړه معلومات پیدا کړي. د دې ناروغۍ لـه پـاره تـر اوسـه نـه کومه ځانګړې درملنه شته او نه واکسین او تقریباً د نړۍ په ټولو هیوادونـو کـې خپره ده.

د ایډز ناروغي زیاتره د جنسـي مقـاربت پـه وسیله خپریـږي. د دې ناروغـۍ د خپریدو د مخنیوي یوازینۍ ممکنې لارې وقایي خبرتیاوې دي.

روغتیایي کارکوونکي باید په مینه او اخـلاص د ایـډز د ناروغـانو پالنـه وکـړي. همدا راز، دوی باید هغه خلک چې د دې ناروغۍ خپرونکي دي، هم، وپوهوي چې څرنګه کولی شي دا ناروغي نورو ته خپره نه شي. مـوږ، ټول، بـاید د دې ناروغۍ په اړه یو لـه بـل سره خپـل معلومـات تبادلـه کـړو او د دې ناروغـۍ د خپریدو مخه ونیسو.

د ایډز د ناروغۍ لومړنۍ پیښې په شمالي امریکا، اروپـا او Sub Saharan افریقـا کې تقریباً په یوه وخت وموندل شوې. وروسته په ډیر شدت سره په آسیایي او د لاتیني امریکا په هېوادونو کې هم مخ په خپریدو شوه.

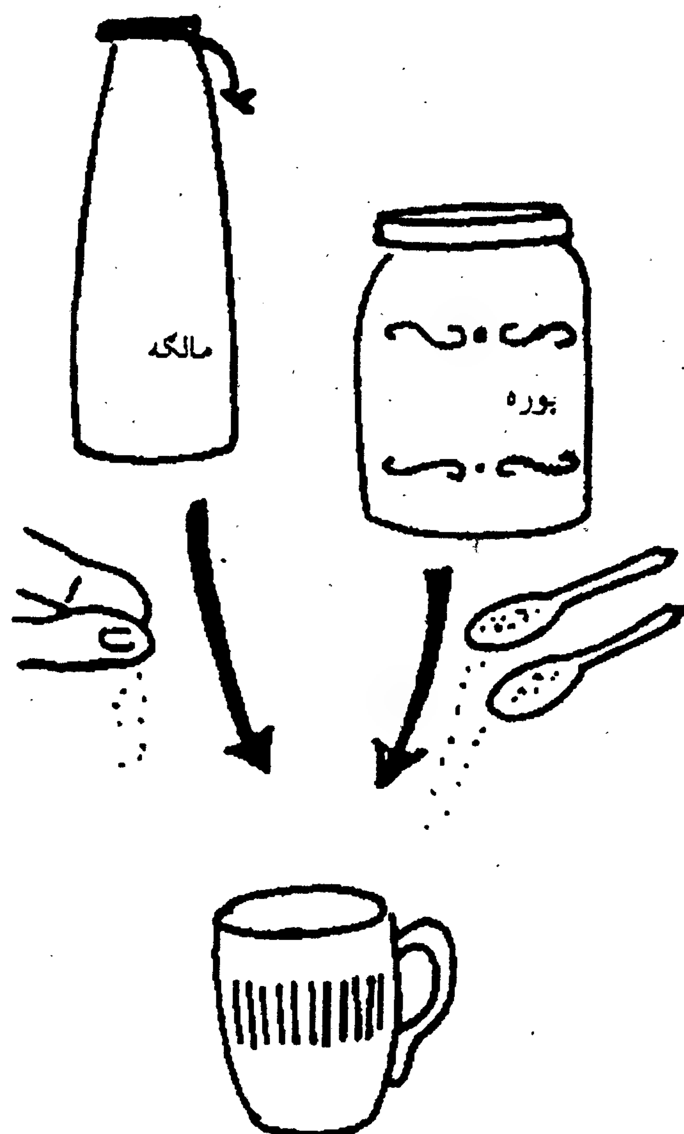
په ایچ آی وي (HIV) منتنو خلکـو شمېر د ایـچ آی وي د خپروونکـو خلکـو د شمېر منعکس کوونکی دی. موږ هیله لرو چې دا رساله به ستاسې د کار له پـاره ګټوره وي.

عرضي درملنه Symptomatic Treatment

لکه مخکې چې وویل شول، د دې ناروغۍ د علاج له پاره قطعي درمل نشته. نو باید په عرضي ډول د ناروغ تکلیفونه تداوي شي؛ یعنې، عرضي درملنه د ناروغۍ اصلي درملنه نه ده؛ مؤقتاً تکلیف کموي مثلاً: که تبه ولري، د تبې ضد درمل ورکول کیږي؛ که نس ناستی ولري، د نس ناستي ضد درمل ورکول کیږي؛ که خارښت ولري، د خارښت ضد درمل ورکول کیږي او داسې نور.

نس ناستی یا Diarrhoea:

دا یو معمول عرض دی. لکه د نورو په څېر، په ماشومانو کې هم دا مهمه ده چې د Dehydration (په بدن کې د اوبو او مالګې کمی) مخنیوی وشي؛ نو باید:



- د مالګې او بورې محلول
- د مالګې او اوړو محلول (WSS)
- د خولې له لارې د Rehydration محلول (ORS)
- مایعات
- او کورني درمل

ورکړل شي.

Trush (د خولې او تالو سپين چکې يا سپين بخن تپونه):

د Gentian Violet په وسيله يې رنګ کړئ.

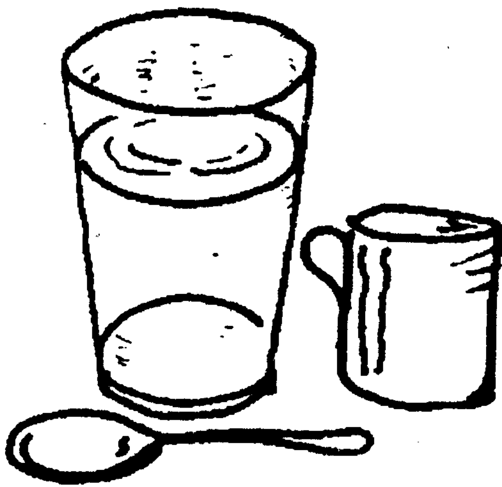
- د مېنرالي اوبو (په اوبو کې ډېره لږه مالګه واچوئ) په وسيله يې پرېمينځئ.

- که د دې له پاره يوناني درمل وي، استعمال يې کړئ.

Herpes Zoster (جلدي درد لرونکی ويروسي تکليف):

- اسپرين يا پاراسيټامول.

تبه:



دا په لويانو او ماشومانو، دواړو، کې عام عرض دی، نو:

- کافي مايع يا اوبلن شيان ورکړئ.
- و يې لمبوئ، يا يې د کنګل يا واورې په وسيله يخ کړئ.
- اسپرين يا پاراسيټامول ورکړئ.

ټوخی / نمونيا / د غوږونو ميکروبي کيدل / نری رنځ:

د انټي بايوټيکو يو کورس.

د پوستکي (خرمنې) خارښت:

- انټي هيستامين درمل
- د درد کموونکي درمل
- يوناني درمل

ورکړئ.

د ایډز د ناروغ څارنه:

په یاد مو دې وي چې د ایډز ناروغ یا ایچ آی وي لرونکی بنیادم. لکه د نورو خلکو. ټولنیزو اړیکو او ملاتړ ته اړه لري. د دوی د تنفس او پوستکي (څرمنې) له لارې دا ناروغي چا ته نه انتقالیږي. دوی، د نورو غونډې. جسمي او روحي نږدېوالي ته اړه لري.

دا ډېره مهمه ده چې د ایچ آی وي درلودونکو یا د ایډز د ناروغانو خپلوان د ایډز او ایچ آی وي په اړه وپوهول شي چې له خپلو ناروغانو سره له یو ځای اوسیدلو څخه ډډه و نه کړي.

کله چې د HIV درلودونکی له خپلې ناروغی څخه خبر شي، نو له اضطراب او ناامیدی سره د مقابلې له پاره د نورو مرستې ته اړتیا لري. روغتیایي کارکوونکي او خپلوان یې باید دې کار ته چمتو وي. دوی، یوه چا ته اړتیا لري چې دوی ته غوږ کیږدي او ملګرتیا یې وکړي. دوی ته باید تسلي ورکړی شي چې خپل ژوند ته په عادي شکل دوام ورکړي او د هغو کارونو کولو ته دې وهڅول شي چې وس یې باندې رسیږي.

ایډز د بدن د مقاومت سیستم ضعیفه کوي. په چا کې چې د دې ناروغی نښې - نښانې څرګندې شوې، ورو- ورو، ضعیفه کیږي. خو دغه شخص تر ډېرې مودې، یعنې، د ویروس له لګېدو او بیا ناروغه کېدو څخه تر مرګه پورې ژوندی وي؛ نو دا ډېره مهمه ده چې د ده دغه وخت باید ښه تېر شي.

ډېر خلک له دې ډارېږي چې مرګ معلوم نه دی چې کله به وي. هغوی چې ایچ آی وي لري، علاقه لري چې د خپل حالت په هکله له یوه اعتمادي بنیادم سره خبرې وکړي. یعنې یو څوک باید وي چې خبرو ته یې غوږ کیږدي. د دوی د خبرو د اورېدلو په وسیله د دوی وېره، ډار او اضطراب کمیږي.

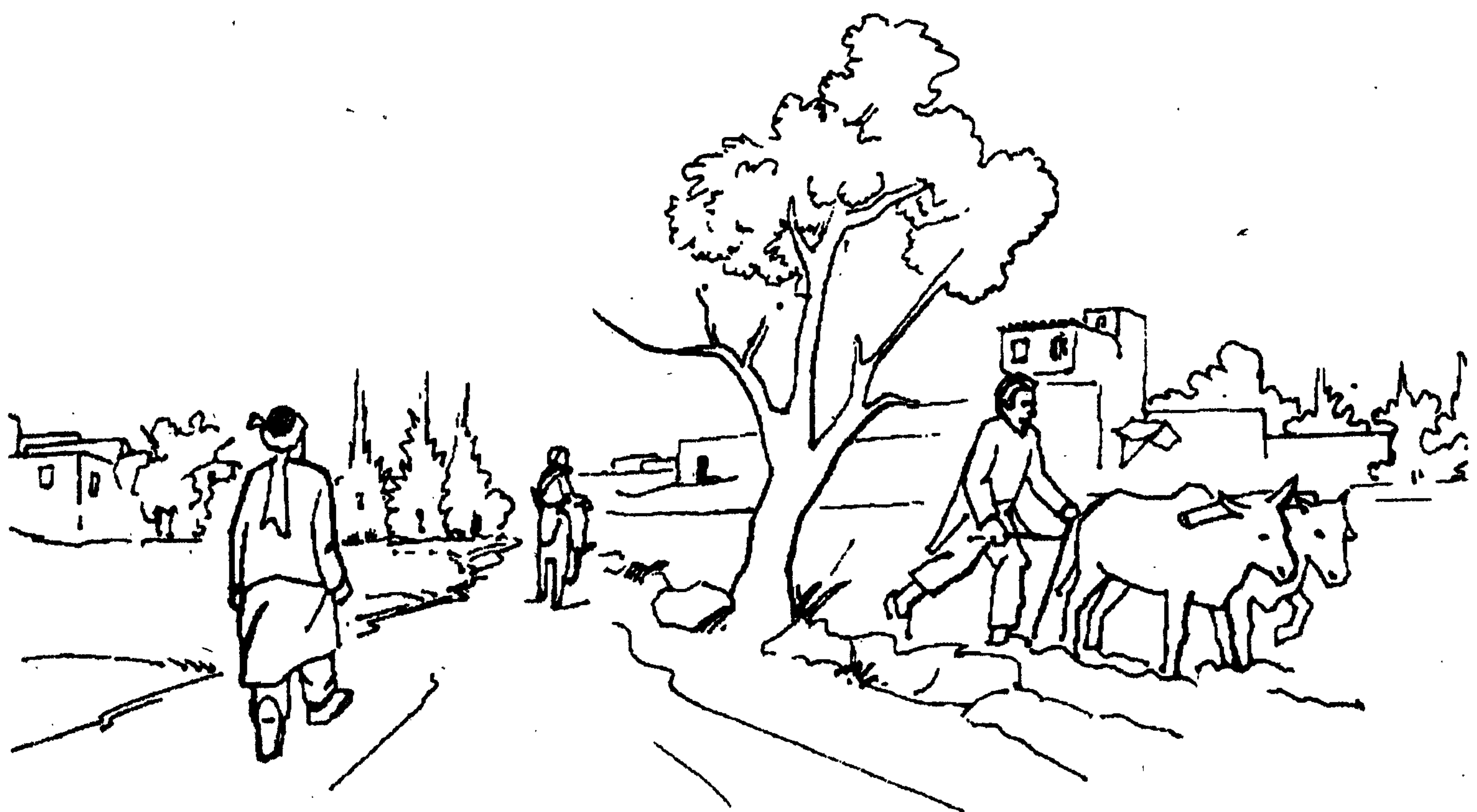
د ایډز ناروغ باید چیرته تداوي شي؟

روغتون/ روغتیایي مرکز:

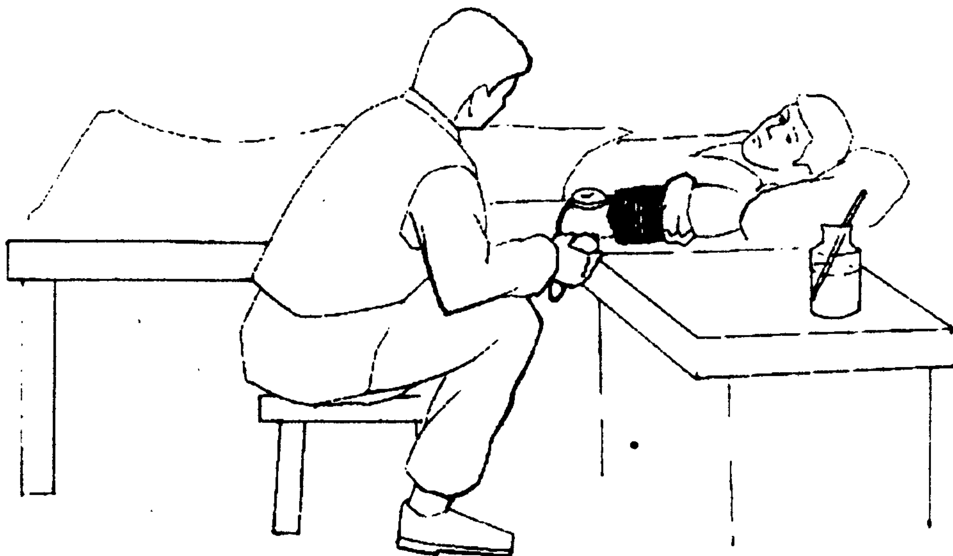
هغه ناروغ چې تبه، دوامدار نس ناستی او درد لري، دې ته اړ دی چې یو څه موده ورته په یوه روغتیایي مرکز یا روغتون کې پام وشي. دوی ممکن عرضي درملنې او روغتیا پالنې ته اړتیا ولري.

کور:

هغه کسان چې په کور کې یې خدمت کېدی شي، باید کور ته ولېږل شي. کورنۍ د دغسې ناروغانو د ټولنیزو او روحي اړتیاوو له پاره ډېر ښه ځواب ویلی شي.



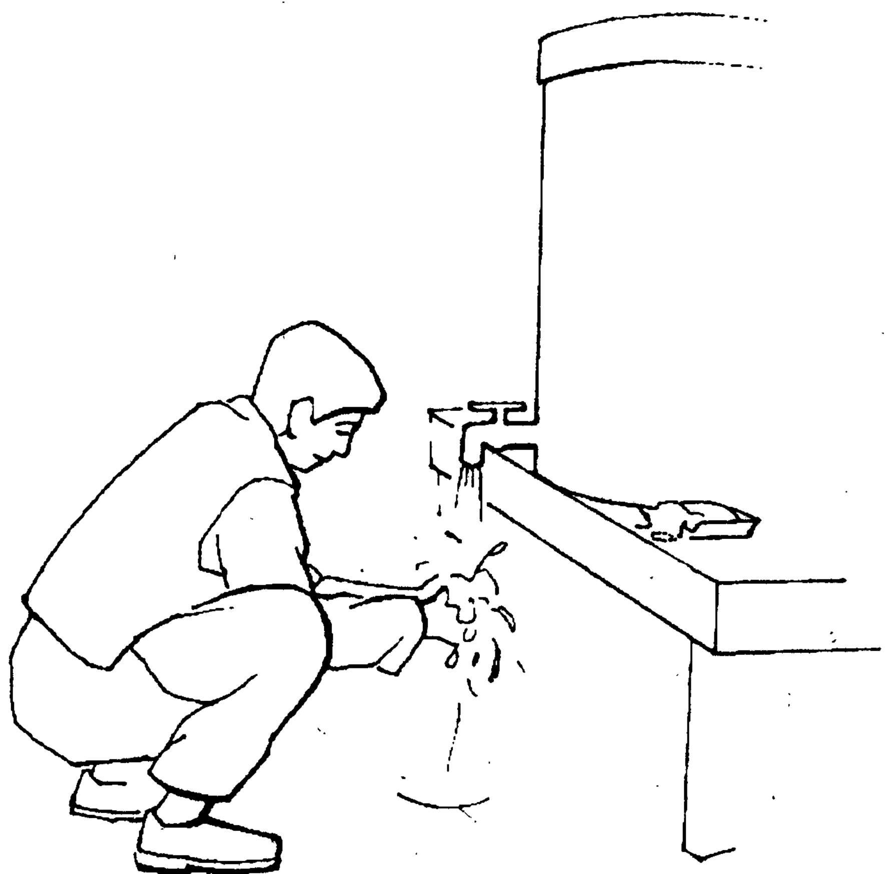
په روغتون یا روغتیایي مرکز کې د ناروغ پالنه:



هېڅ ضرورت نشته چې د ایډز ناروغ دې له دې کبله له نورو بېل شي چې میکروب یې بل چاته ور انتقال نه شي. ځینې وخت دې ته اړتیا پېښیږي چې تاسې د ایډز ناروغ د چاپېریال له نورو انتانو (میکروبونو) څخه د ژغورلو له پاره له نورو بېل (Isolate) کړئ.

شخصي حفظ الصحه:

د ایډز د ناروغانو حفظ الصحې ته دې، د نورو خلکو په څېر، پام وشي. دا کار باید په عادي ډول، پرته د کوم خطر له احساس څخه، وشي. خو یو څو ټکو ته مو باید پام وي:



- ☐ په خاورو او وینو ککړو توکرانو په وسیله هم دا ناروغي انتقالیدلی شي؛
- ☐ له وینې تویېدنې یا خونریزی (Bleeding) او منتن شوو ټپونو یا زخمونو څخه هم ویروس لېږدېدلی شي.

په کور کې د ایډز د یوه ناروغ څارنه څنګه کولای شئ؟

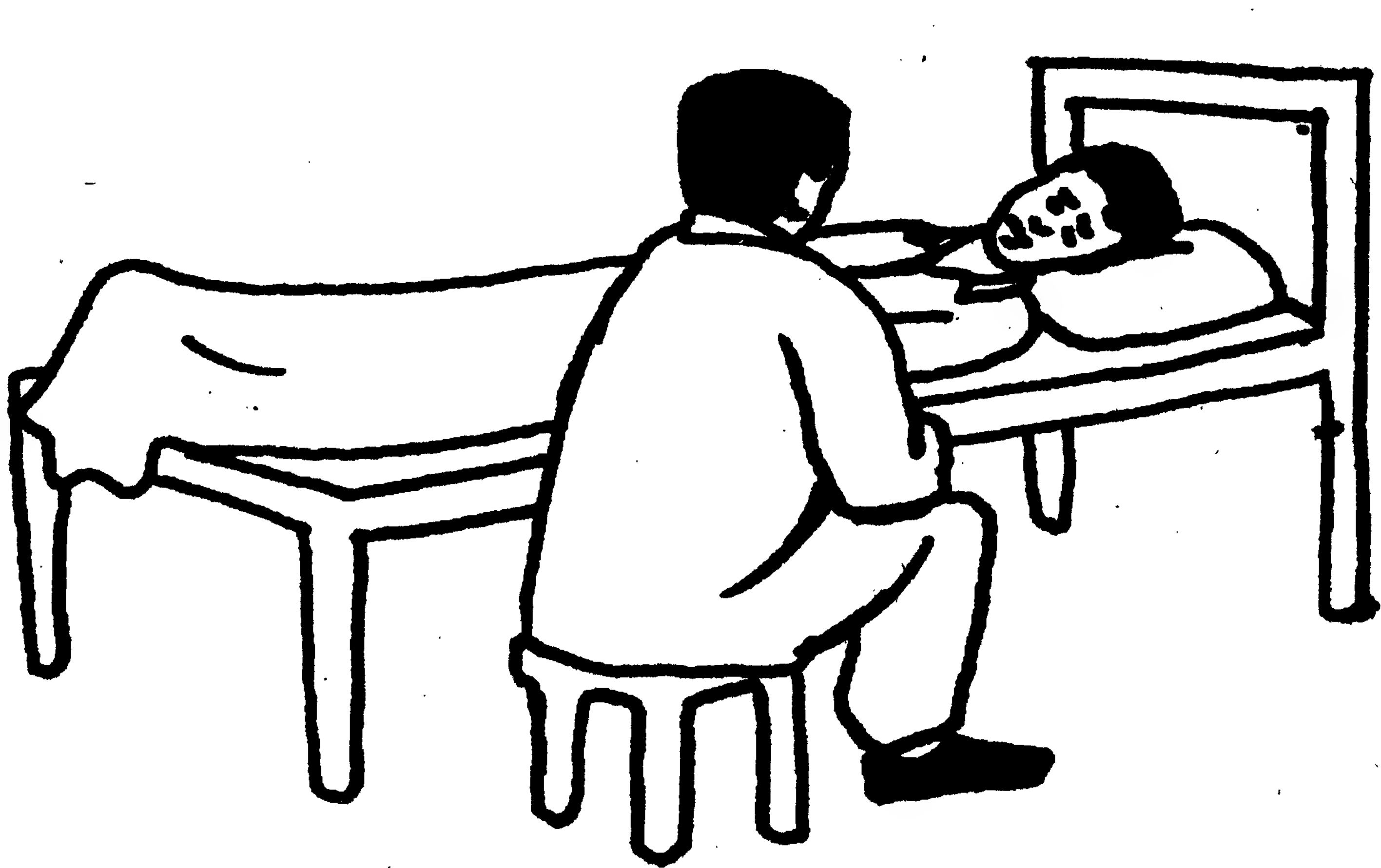
د ایډز ناروغ هم روحي او هم جسماني ملاتړ ته اړتیا لري. خو څرنګه چې تر اوسه د دې ناروغۍ له پاره کومه ځانګړې درملنه نشته، نو کورنۍ د هغه په ښه ډول څارنه کولی شي؛ په کور کې، هغه، له خپل ټولنیز چاپېریال څخه ښه خبریدلی او ځان ډېر په امن کې احساسولی شي.
د ایډز ناروغ باید:

- کافي استراحت وکړي.
- کافي ښه خوراک او څښاک وکړي.
- د کورنۍ له غړو او دوستانو سره تماس ولري.
- د شرابو، سګرټو او چرسو له څښلو څخه ځان وساتي.

دا ډېره مهمه ده چې د ایډز د ناروغ کورنۍ باید د ایډز د ناروغۍ په اړه پوره و پوهول شي. په دې توګه به د هغوی ډار د ایډز له ناروغ سره د یو ځای اوسېدلو په باره کې ورک شي. دوی باید وپوهول شي چې له منتنو مایعاتو څخه د ډېرې کولو په وسیله ځان له دې ویروس څخه وساتلی شي.

دوی باید خپل څه وخت د ایډز له ناروغ سره تېر کړي چې هغه ته پته ولګیږي چې دوی یې څارنه کوي. د جسمي نژدېوالي په وسیله چا ته د ایډز ناروغي نه انتقالیږي او دا د ایډز د ناروغ له پاره ډېره مهمه ده؛ ځکه چې په دې وسیله هغه ډاډه کیږي او پوهیږي چې هغه ته د دوی توجه شته.

په هغو ټولنو کې چې ایډز ډېر زیات دی، هر څوک باید داسې فکر وکړي چې ګوندې ټول خلک دا ویروس لري؛ ځکه چې د چا له ظاهري بڼې څخه دا نه ښکاري چې هغه HIV لري. نو دا به ښه نه وي چې څوک ځان له خطر سره مخامخ کړي. هغه ټولنې چې د ایډز په اړه معلومات لري، پوهیږي چې ټولنیز تماسونه خطرناک نه دي او په ناروغۍ اخته کس د دوی ملاتړ او مرستې ته اړتیا لري.



د ناروغ خپلوان باید په څه وپوهول شي:

مخکې له دې چې خپلوان یې ناروغ کور ته یوسي، باید وپوهول شي چې:

- ایډز د تولنیزو اړیکو په وسیله نه خپرېږي.
- ایډز له پوستکي سره د تماس په وسیله نه خپرېږي.
- د ایډز ناروغان ښو خوړو ته اړتیا لري چې کافي انرژي، پروټین او ویټامین ورته ورسېږي.
- د ایډز ناروغان تماس او محبت ته اړتیا لري.
- د ایډز له ناروغ سره جنسي اړیکي د ایچ آی وي د انتقال سبب کېږي.
- د ایډز د ناروغ وینه، مهبلي افرازات او مني د ایچ آی وي په ویروس ککړ وي.
- د ایډز د ناروغ پوښاک او د خوراک- څښاک لوښي چې د هغه د بدن په مایعاتو ککړ شوي دي، باید په تودو اوبو او صابون ومینځل شي.

هغه طبي سامان او له تېوکرانو څخه جوړ شوي شيان چې د ايډز د ناروغ د بدن په مايعاتو ککړ شوي وي څنګه پاکولی شو:

د سرنجونو، ستنو او نورو جراحي سامانونو په وسيله چې د ايډز / ايـچ آی وي درلودونکي کس په وينه ککړ شوي وي، هم، دا ناروغي خپرېدلی شي؛ سره لـه دې چې که هغه لا ناروغ شوی هم نه وي. نو له همدې امله دا مهمه ده چې پاک سرنجونه، ستنې او سامانونه بايد استعمال شـي. دا ويـروس ډېر نـازک دی او د ۵٦ سانتي ګراد تودوښې او يا د عادي انتي سپتيکو په وسيله له منځه ځي.

د سامانونو د پاکولو له پاره درې لارې دي:

۱. د شلو دقيقو له پاره ايشول.

۲. د بخار يا فشار د دېګونو يا اټکلاوز (Autoclaviz) په وسيله .

۳. تر شلو دقيقو پورې په انتي سپتيکو کې ايښودل.

- ۵ ګرامه کلورين په يوه ليتر اوبو کې يا يــوه برخــه د کـور د اسـتعمال Bleach په لسو برخو اوبو کې.
- الکول، ۷۰۰ ګرامه ايتانول (Ethanol) په يوه ليتر اوبو کې.

محلولونه بايد هغه وخت چې استعماليږي تيـار شـي؛ ځکـه چـې د وخـت پـه تېرېدو يې تاثير کميږي.

په خاورو يا وينو ککړ کالي بايد په احتياط پاک شي. د دې له پاره چـې ويـروس يې له منځه ولاړ شي، بايد په تودو اوبو او صابون ښه ومينځل شـي او بيـا دې لمر ته وغوړول شي. ايچ آی وي د لمر د وړانګو او تودوښې له کبلـه ژونـدی نـه شي پاتې کيدی.

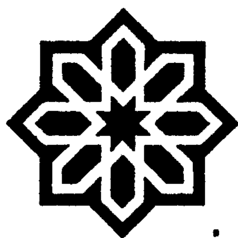
د روغتیایي کار کوونکو خپله د ځان ساتنه:

په ایډز د روغتیایي کارکوونکو د اخته کېدلو چانس، د دوی د کار پــه وسیله ډېر لږ دی. دا مهمه ده چې روغتیایي کارکوونکي باید بې ضرورته داسې کارونه ونه کړي چې د ایډز د انتقال خطر پــه کې وي. هغــه سامانونه چــې د ایــډز د ناروغ په وینه ککړ شوي دي، باید په احتیاط سره پــاک شــي. کــه امکــان ولــري لاستونې (دستکشې) دې استعمال کړي.

د عملیاتو په وخت کې باید ډېرې اوږدې لاستونې یــا د ځنګلــو د پټولــو خــاص پلاستیکي سامان استعمال شي.

د ناروغ د څارنې په وخت کې د ماسک اچولو یا د خاصو چپنو اغوستلو او یا د لاستونې اغوستلو ته اړتیا نشته.

روغتیایي کارکوونکي باید وهڅول شي چې یو بل ته خپل احساسات او تجربې څرګندې کړي. په دې کار کې د ټولنې د نورو غړو لکه مذهبي مشرانو یا سپین ږیرو ګډون او ملاتړ ډېر مهم دی.



ایډز څه شی دی؟

ایډز (AIDS) د

Acquired
Immune
Deficiency
Syndrome

مخفف دی.

دا یوه انتاني ناروغي ده چې د ویروس په وسیله خپرېږي. دې ته سندروم "Syndrome" وایي، ځکه چې دا د څو ډوله اعراضو او علایمو مجموعه ده. د ایډز لومړنی پېښه په ۱۹۸۱ عیسوي کال کې تشخیص شوه، چې وروسته په ډېرې چټکۍ سره په شمالي او جنوبي امریکا، اروپا، افریقا او آسیا کې مخ په خپریدو شوه. د نړۍ له ګوټ ګوټ څخه د ایډز د پېښو راپوورونه ورکړل شوي دي او اوس په اکثرو هېوادونو کې د ایډز ناروغان یا د (HIV) درلودونکي پیدا کیږي.



What is AIDS?

A Manual for
Health Workers
(Pashto)

Translated by:
Dr. M. Farid Bazger

1998



Publication Funded by NCA

P12 98/P

ایچ آی وي (HIV) څه شی دی؟

ایچ آی وي (HIV) د
Human
Immunodeficiency
Virus

مخفف دی. دا یو ویروس دی، چې د انسان د بدن مدافعتي سیستم کمزوری کوي یا یې له مینځه وړي. دا ویروس د Retrovirus په ډله کې راځي. دا هغه ویروسونه دي چې لا تر اوسه پوره پېژندل شوي نه دي. دوی په حجرو کې هغه مواد له منځه وړي چې ارثیت (genetic) انتقالوي او دغه تکلیف همیشني وي؛ یعنې، کله چې دغه ارثي مواد له منځه ولاړ شي، بېرته نه جوړېږي.

د بدن ټول مایعات د T مرستندویه حجرې (T.helper Cells) لري. دا حجرې په وینه ، د نارینه په اوبو یا مني (Semen) او مهبلي افرازاتو کې زیاتې وي.

څوك دغه ناروغي انتقالوي؟

هر هغه څوک چې دغه ویروس لري، دا ناروغي نورو ته انتقالولی شي. ډېر وخت داسې کېږي چې د ویروس درلودونکی نه پوهېږي چې دی په دې ویروس ککړ دی. هغه څوک چې دا ویروس لري، د ناروغۍ کومې ځانګړې نښې – نښانې نه لري او له هغه چا څخه چې ده دا ویروس اخیستی، کېدی شي، هغه هم د ناروغۍ کومې نښې– نښانې ونه لري.



هغه څوک چې دغه ویروس خپروي، کېدی شي تر ډېرو کلونو پورې ونه پېژندل شي چې هغه ناروغ دی. تر څو چې یې معافیتي سیستم بېخي بېکاره او دی ناروغه شوې نه وي.

د ویروس له رسېدو څو میاشتې وروسته، بدن د هغه په مقابل کې انتي بادي (Antibody) جوړوي چې د ځانګړي تست په وسیله پېژندل کېدی شي.

دا ويروس څرنګه خپريږي؟

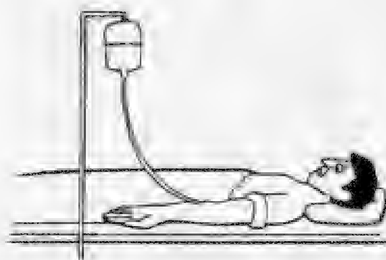
کله چې د داسې يوه کس وينه، مني او يا مهبلي افرازات چې پـه HIV اختـه وي. د يوه روغ بنيادم له وينې يا مخاطي غشأ (Mucous Membrane) سره پـه تماس کې شي، ويروس ورانتقالولی شي.

له دې کبله چې دا ويروس دومره فعال نه دی نو غلظت يې بايد پـه يـوه مـايع کې ډير لوړ وي چې بل څوک ورباندې اخته شي.

دا ويروس له دې لارو خپريږي؟

- د جنسي اړيکو په وسيله (له ښځې نه نارينه ته، له نارينه نه ښځې ته او له نارينه نه نارينه ته ،که په دوی کې يـو هم په دې ويروس اخته وي.)





- د ايچ آی وي يا ايډز د ناروغ د وينـې د تېريدو په وسيله

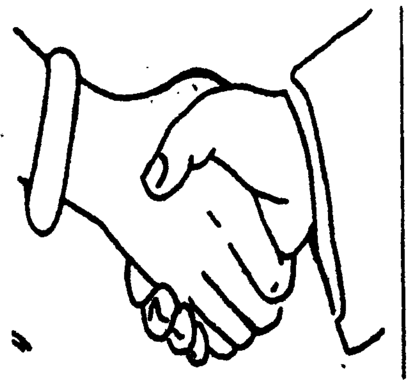


- لـه يـوې پـه ويـروس اخته مور څخه د هغې نازېږيدلي ماشوم ته .

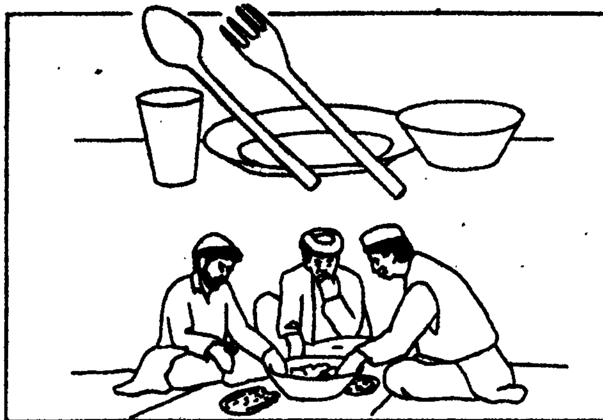
- په ګډه د سرنجونو او ستنو له استعمال څخه.

دا ویروس څنګه نه خپرېږي؟

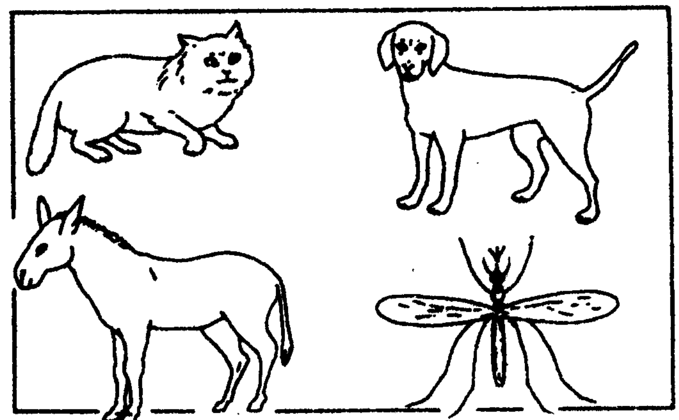
دا ویروس د ورځنیو عادي تماسونه په وسیله نه خپرېږي لکه:



- لاس ورکول
- یوځای اوسیدل
- یوځای لوبې کول
- یوځاي ډوډۍ خوړل



همدا راز، د
- خوړو
- اوبو
- پیالو



- حشراتو، حیواناتو
- او د ځان مینځلو د وسایلو له لارې.

دا ویروس نه خپرېږي.

د ایډز (AIDS) د خپریدو مخه څنګه نیولی شو؟

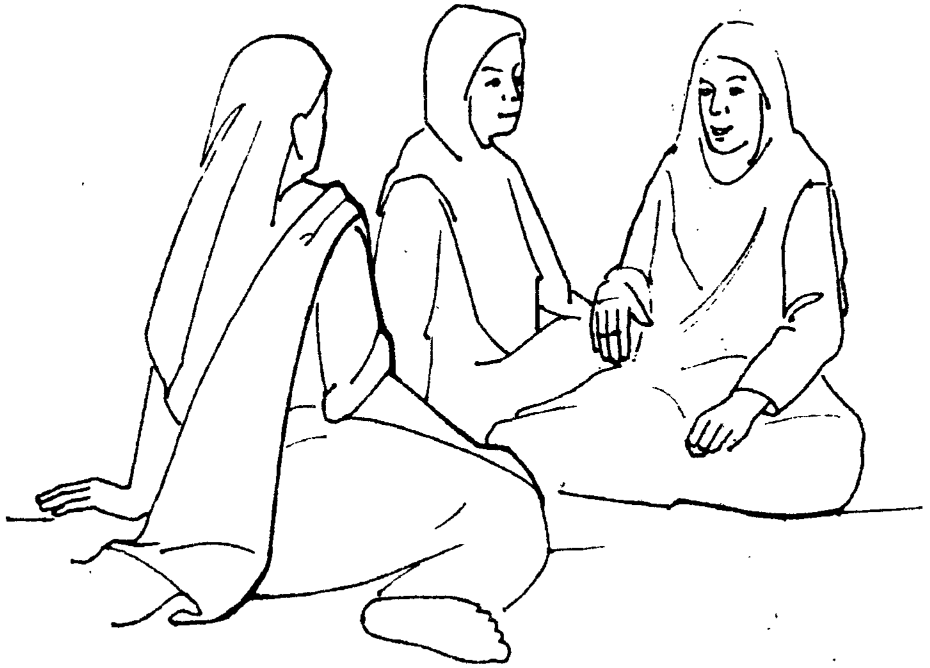
تر اوسه د ایډز ضد واکسین (Vaccine) نشته.

روغتیایي زده کړې ډېرې مهمې دي. هر څوک، بلکې درسته ټولنه بـاید پـه دې کـار کـې برخـه واخلـي. چـې څنـګه لـه دې ویـروس څخـه ځان وســاتي او د مسئوولیت احساس وکړي.



څوك بايد وپوهيږي؟هر څوك:

ښځې





سړي

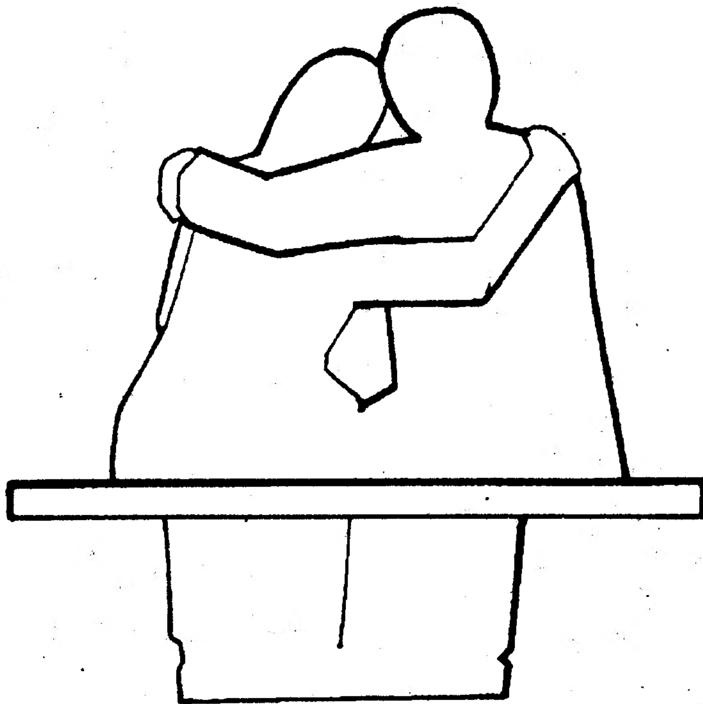


زده کوونکي



د ژوند کولو ښه لاره:

په ډېرو ټولنو کې داسې لیدل کیږي چې جنسي فعالیت د ځوانی یا لوینې نښه ګڼي. خو له لسو څخه تر شلو کالو په عمر کې ځوانانو د روغتیا له پاره ښه دا ده چې دغه دوره پرته له جنسي فعالیت څخه تېره کړي. دلته د مینې د ښوولو نورې لارې هم شته؛ لکه: له یو بل سره یو ځای کار کول؛ یو د بل ملاتړ کول؛ یو د بل هڅول او خبرې اترې کول.



ښې او همیشنی اړیکې وخت غواړي چې د جنسي بې وفایی په وسیله له منځه تللی شي. ممکن ډېره په زړه پورې وي چې د جنسي اړیکو له پاره نوي-نوي ملګري ولرئ. خو دا کار به درته ډېر ګران پرېوځي. د ایډز یا نورو جنسي اړیکو له لارې د خپرېدونکو ناروغیو خطر د ګڼو جنسي ملګرو په وسیله ډېر زیاتیږي؛ که څوک غواړي چې له دې خطر څخه دې خوندي وي نو باید یوازې یو وفادار جنسي ملګری ولري.

ایډز څه شی دی؟

د روغتیایي کار کوونکو له پاره

ژباړن: ډاکټر محمد فرید بزګر

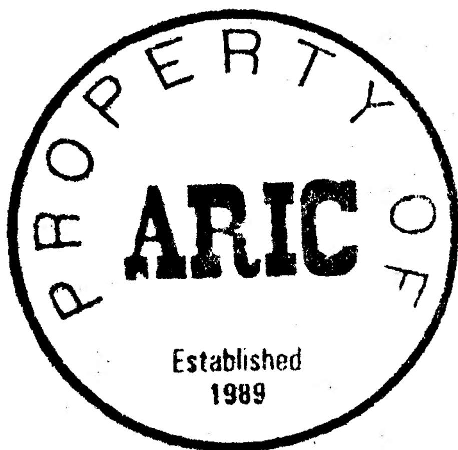
۱۳۷۷

د او ار ای انترنیشنل د خپرونو څانګه



ایډز څه شی دی؟

د روغتیایي کارکونکو له پاره



ژباړن: ډاکتر محمد فرید بزګر

۱۳۷۷ / ۱۹۹۸

This book is translated from ("What is AIDS?" a manual for Health Workers) which was published by CMC in 1994. Publications department of ORA International is very thankful to CMC, and this book is published (including adaptations) with their permission.

د کتاب پیژندنه

د کتاب نوم	: ایډز څه شی دی؟
خپرونکی	: او ار ای انټرنیشنل، د خپرونو څانګه
ژباړن او مهتمم	: ډاکټر محمد فرید بزګر
انځورګر	: عبدالواسع عمرزاد
ایډیټر	: نورالحبیب نثار
ټایپ او ډیزاین	: او ار ای انټرنیشنل د خپرونو څانګه
شمیر	: زر ټوکه
لومړی چاپ	: لړم ۱۳۷۷/ ۱۴۱۹/ ۱۹۹۸

زموږ پته: د او ار ای د خپرونو څانګه
G.P.O Box 594
Peshawar, Pakistan.